

# Geburtsvorbereitungskurs



## Persönliche Vorbereitung

- Bequeme Kleidung (z. B. Leggings, T-Shirt, Pullover)
- Rutschfeste Socken oder Hausschuhe
- Wasserflasche oder Thermoskanne
- Leichter Snack (z. B. Müsliriegel, Obst)
- Notizbuch und Stift für Notizen
- Krankenkassenkarte (falls erforderlich)
- Mutterpass und wichtige Unterlagen (z. B. Versicherungskarte, falls gewünscht)

## Für die Übungen (falls nicht gestellt)

- Yogamatte oder Isomatte
- Kissen für Sitzkomfort
- Decke für Entspannungsübungen
- Gymnastikball

## Partner/Partnerin

- Bequeme Kleidung und Schuhe
- Notizmaterial für gemeinsame Übungen
- Fragen oder Anliegen, die besprochen werden sollen

## Sonstiges

- Liste mit Fragen an die Kursleitung (z. B. Geburtstechniken, Krankenhausabläufe)
- Informationen zu Atemübungen und Schmerzlinderung
- Klärung der Rolle des Partners/der Partnerin bei der Geburt
- Planung der Geburtswünsche (z. B. Geburtsplan, Optionen wie PDA)
- Uhr oder Handy (stummgeschaltet) für Zeitmanagement
- Taschenbuch oder Kursunterlagen (falls vorausgeschickt)
- Adressliste oder Kontakte anderer Teilnehmer (optional für Austausch)